

развития и пропаганды здорового образа жизни. И молодые люди с каждым годом все больше и больше интересуются своим здоровьем. И государство не отстает. По стране ведутся массовые строительства и реконструкция спортивных площадок для молодежи и всех желающих. Так, например, «Газпром» в 2014 году собирается финансировать строительство большого количества универсальных спортплощадок для детей в Приморском крае.

*Библиографический список:*

1. Мархоцкий Я.Л. Валеология:учеб.пособие / Я.Л.Мархоцкий. — Мн.: Выш.шк.-2006.- 103 с.
2. Шухатович В. Р. Здоровый образ жизни/ В. Р. Шухатович// Энциклопедия социологии. — Мн.: Книжный Дом.- 2003.-234с.
3. Стародубов В.И. Здоровье населения России в социальном контексте 90-х годов: проблемы и перспективы / В.И. Стародубов. - Медицина.-2008. - 67с.
4. Гаврелюк В. Социальное пространство здоровья и национальная безопасность/ В. Гаврелюк ,В.Чимаров / Безопасность Евразии. - М., № 4, 2007.-128с.
5. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья/ В.И. Воробьев. — М.- 2004.- 87с.

**Янкович А.Ю., Грицай Е.Н.**  
Национальный исследовательский Иркутский  
государственный технический университет,  
г. Иркутск, Россия.

## **ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ НИ ИРГТУ**

*Аннотация.* Проанализировано отношение студентов института энергетики Национального исследовательского Иркутского государственного технического университета к здоровому образу жизни, к состоянию своего здоровья. Показано, что они очень серьезно относятся к состоянию своего здоровья.

*Ключевые слова:* студенты, здоровье, здоровый образ жизни

По данным министерства здравоохранения России в период 2000-2012 гг. состояние здоровья россиян снижается [1]. Так в 2010 г. количество заболевших в России составило 226159,6 тысяч человек, в 2011- уже 229155,4 тысяч человек, а в 2012 число тысяч людей составило уже 229717,1.

Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальный социальный аспект, составную часть жизни общества в целом [2].

Поскольку основные факторы, определяющие состояние здоровья населения, связаны с образом жизни, для того чтобы снизить распространенность негативных факторов риска, необходимо: формировать и поддерживать стремление людей к позитивным изменениям в образе жизни через обеспечение их достоверными медико-гигиеническими знаниями, создавать соответствующие мотивации и отношение к здоровью, вырабатывать умения и навыки здорового образа жизни и предупреждения заболеваний.

Проводя опрос студентов, выяснилось, что студенты НИ ИрГТУ довольно внимательно относятся к своему здоровью. В опросе приняло участие 54 человека, из них 25% процентов мужчин и 75% женщин в возрасте от 18 до 21 года. Все опрошенные люди учатся в институте энергетики НИ ИрГТУ.

Большенство студентов считаю необходимым беречь свое здоровье. Так 63,5% считают что беречь свое здоровье не только возможно, но и необходимо, 34% считаю что в меру все возможно, а 2,5% опрошенных считают, что беречь свое здоровье не нужно и оно само собой приложится. Студенты технического вуза очень серьезно относятся и здоровью своих близких. Так, 49,3% опрошенных студентов больше всего заботятся о здоровье своих близких, 43,5% - больше всего переживают за свое здоровье, 1,5% — считают важным придавать большое значение своему внешнему виду, но не здоровью, а 1% вообще не придают этому никакого особого значения.

Около 50% студентов оценивают состояние своего здоровья как хорошее, 43,2 % - удовлетворительное, 3,6% - великолепное, 2,1% - плохое, а 1,1% оценивают состояние своего здоровье как очень плохое.

Студенты уделяют достаточное количество времени сохранению и поддержанию своего здоровья. Установлено, что 55% студентов считают, что нужно думать о своем здоворье, но не все же время, 40% ответили, что нужно, так как здоровье это жизнь, 4% думают, что уделять время своему здоровью следует только в том случае, когда это косается жизни и смерти, а 1% опрошенные не уделяют все свое свободное время здоровью, матевируя это тем, что нельзя превращет свою жизнь служению тела. По мнению студентов института энергетики, 50% опрошенных, забота о своем здоровье не зависит от возраста, 43,8% считают что больше всего о своем здоровье заботятся пожилые люда, 4,4% - люди средних лет, а 1,8% считают, что больше всего заботятся о своем здоровье молодые люди.

Из опроса удалось выяснить, что 81,3% студентов НИ ИрГТУ не употребляют биологические добавки, 6,7% употребляют БАД отечест-

венного производства, продающихся в аптеке и по 6% опрошенных употребляют БАД импортного производства, продающихся в аптеке и просто БАД импортного производства. Самым вредным, по мнению респондентов, является употребление наркотиков, а 63,4% студентов залогом крепкого здоровья считают занятия спортом. По 8,8% опрошенных – правильное питание и наследственность. По 6% – экология и это не от чего не зависит и 7% считают залогом крепкого здоровья отказ от вредных привычек.

Более 93% студентов нашего вуза считают, что регулярное посещение фитнес-клубов оказывает положительное влияние на здоровье, 7% затрудняются ответить на данный вопрос, 55,9% студентов НИ ИрГТУ в выходные дни иногда занимаются работой, 14,7% – занимаются домашней работой, а 29,4% опрошенных не занимаются ничем.

Около 36% студентов употребляют лекарственные средства только в том случае, когда прописал врач, 35,3% пьют таблетки только в крайнем случае, 20,6% студентов отрицательно относятся к лечению лекарственными средствами, а 8,8% – относятся положительно к этому.

Таким образом, установлено, что большинство студентов НИ ИрГТУ очень трепетно относятся не только к своему здоровью, но и здоровью окружающих. Они пропагандируют здоровый образ жизни, отказываются от вредных привычек, занимаются спортом и всячески пытаются поддержать свое здоровье. Следует отметить, что в среднем здоровье учащихся вуза является удовлетворительным. Это, возможно, связано с правильным питанием, занятием физической культурой, не употреблением веществ, вредных для организма. Чтобы улучшить состояние здоровья студентов нужно, как можно чаще, проводить различные мероприятия, посвящённые пропаганде здорового образа жизни. Это поможет сформировать правильное отношение к своему здоровью и сохранить его на долгие годы.

#### *Библиографический список:*

1. <http://www.gks.ru/> - федеральная служба государственной статистики.
2. Физическая культура и здоровый образ жизни: (Пробл. и перспективы использования средств массовой информации в их пропаганде) / П. А. Виноградов, М. Мысль 1990